

Gadis wusyu anggap diri musuh

Atlet wushu negara, Chai Fong Ying, percaya pada kuasa minda untuk menumpaskan lawan.

EKSTRA

● Terpaksa menjalani rawatan akupunktur, bekam, urutan dan fisioterapi selama setahun gara-gara mengalami kecederaan dalaman di pinggul pada tahun 2006.

● Dek kerana terpaksa mengikut rejim diet yang ditetapkan Majlis Sukan Negara, Fong Ying tidak akan melepaskan peluang menikmati sup herba dan makanan ala Jepun apabila pulang bercuti.

● Jika ada masa lapang, gadis ini lebih suka bermain badminton dan kiub Rubik.

● Mengakui mempelajari selok-belok perakaunan adalah sukar namun beliau sering menggunakan kuasa minda untuk memudahkannya.

● Mengidam untuk melancong ke luar negara tanpa perlu memegang status atlet negara. "Saya mahu bebas berjalan-jalan tanpa perlu berlatih di gim".

Oleh SITI NOR AFZAN KASIMAN
 nor.afzan@kosmo.com.my

MELIHAT liuk lentok tubuh gadis berusia 23 tahun ini melakukan tai chi memang mengasyikkan. Gerakan lembut yang dicipta mengikut alunan muzik tampak begitu harmoni.

Sesekali, lompatan padu dan ketangkasan pemilik tubuh kecil molek ini menghayun pedang pasti memukau pandangan.

Sewaktu *Jurnal* menemuinya baru-baru ini, Chai Fong Ying sedang menjalani latihan intensif sebagai persediaan menghadapi tiga kejohanan besar sehingga hujung tahun ini termasuk Kejohanan Wusyu Dunia di Koahsiung, Taiwan, Julai ini.

Dua lagi ialah Kejohanan Wusyu Dunia di Toronto, Kanada yang dijadualkan pada Oktober ini dan Sukan SEA di Laos, Disember nanti.

Anak jati Batu Berendam, Melaka ini bukan calang-calang orang. Di gelanggang wushu, nama Chai Fong Ying bisa menggerunkan pihak lawan waima atlet dari negara China, tempat sukan mempertahankan diri ini berasal.

Muncul sebagai juara dunia sebanyak dua kali iaitu pada Kejuaraan Wusyu Dunia 2005 di Hanoi dan Beijing pada 2007, Fong Ying mengakui masih banyak kelemahan yang perlu diatasi terutama dari aspek pergerakan lembut dan tangkas yang mendominasi beberapa rutin dan disiplin dalam permainan wusyu. ➔

PENUNTUT Perakaunan di UPM ini belajar wushu sejak usia empat tahun.



KELUARGA wusyu. Dari kiri: Fong Ying, adiknya Fong Wei, ibu, Teh Mary dan bapanya Chai Chin Chay.

Foto
 AHMAD NAZIR MOHAMED

“Kadang-kadang saya macam tak percaya boleh menang,” kata beliau. Penerima anugerah Olahragawati Terbaik Melaka 2006 ini menambah: “Tapi saya percaya semua ini berkaitan dengan minda. Kita boleh mengawal perasaan jika mengetahui peluang untuk menang dalam satu-satu acara itu sama rata.”

Fong Ying pernah menjalani latihan di China selama sebulan. Namun katanya, tidak semestinya belajar dengan guru paling hebat boleh menjamin kita juga akan menjadi seorang yang handal.

“Sebenarnya belajar di mana pun sama saja. Yang penting diri kita sendiri. Walaupun belajar di China tapi jika malas memikirkan pergerakan yang lebih kreatif dan tidak memberi tumpuan pada latihan, kejayaan mungkin tidak berpihak pada kita,” ujarnya.

Ditanya mengenai pesaing terdekat dalam gelanggang wushu, pantas beliau menjawab: “Diri sendiri adalah musuh utama saya.”

Jelas Fong Ying, beliau tidak pernah menganggap atlet lain sebagai pesaing terdekat yang perlu dikalahkan.

“Jika saya berjaya mengawal hati dan minda untuk lebih fokus dan tidak melakukan sebarang kesilapan, peluang untuk beraksi dengan tenang dan cemerlang lebih cerah,” ujarnya.

Keluarga wusyu

Mendapat pendedahan terhadap sukan wushu seawal usia empat tahun, Fong Ying bertuah kerana mendapat tunjuk ajar daripada bapanya yang aktif bermain wusyu. Bapanya kini menjadi jurulatih wusyu negeri Melaka.

“Boleh dikatakan saya lahir dalam keluarga wushu. Ayah menjadi jurulatih negeri manakala ibu pula ada mengajar orang sukan wushu.”

“Saya dan adik, Chin Fong Wei adalah atlet negara, seorang lagi adik adalah atlet negeri dan yang bongsu sedang berjinak-jinak dengan sukan wusyu.”

“Bila dari kecil didedahkan dengan wusyu, kehidupan kami seakan sudah sehati dengan sukan ini,” katanya yang mengakui hatinya sudah berpunya.

Fong Ying mula mewakili negeri Melaka pada usia 14 tahun dan mewakili negara tiga tahun selepas itu.

“Saya sendiri tak ingat berapa pertandingan dan pingat yang telah dimenang.”

“Selain dua kali menjadi juara dunia, kenangan yang tak boleh dilupakan ialah sewaktu memenangi emas pada Sukan Asia 2006 di Doha dan Sukan SEA ke-24 di Korat, Thailand pada tahun 2007,” ujarnya yang mahir dalam rutin taijiquan (tinju bayang) dan taijitan (pedang taji).

Sambung pelajaran Julai ini

Fong Ying yang juga penuntut tahun dua Perakaunan di Universiti Putra



DUA kejohanan dunia sudah diraih Fong Ying.

Walaupun tidak lagi mewakili negara nanti, saya mahu mengajar wusyu, kalau ada rezeki, saya mahu buka kelas wusyu FONG YING

Malaysia (UPM) bakal menyambung semula pengajiannya selepas dua tahun tertangguh.

“Dua tahun lepas saya terpaksa menangguhkan pengajian kerana jadual latihan yang ketat dan banyak pertandingan besar yang perlu disertai.”

“Saya harap saya dapat masuk ke kelas semula Julai ini. Tetapi dalam masa yang sama, ada tiga pertandingan besar selepas itu, mungkin saya perlu memanfaatkan masa yang ada untuk dua perkara ini.”

“Tak mustahil juga saya akan jadi orang yang paling sibuk di MSN (Majlis Sukan Negara) dan UPM nanti,” katanya ketawa.

Menyifatkan dirinya sudah ‘senior’ dalam sukan ini, Fong Ying menyasarkan akan bersara daripada beraksi dalam tempoh dua tahun lagi.

“Saya sudah tua, bagi peluang pada yang muda pula. Mungkin tahun ini atau tahun depan saya akan bersara, tetapi ia baru rancangan.”

“Saya akan berbincah dengan keluarga dan pihak MSN dahulu sebelum membuat keputusan.”

“Tidak mungkin saya akan menjadi atlet sampai tua, saya juga ada cita-cita sendiri. Rancangan saya, walaupun tidak lagi mewakili negara, saya mahu mengajar wusyu, kalau ada rezeki, saya mahu buka kelas wusyu.”

“Saya berharap warisan ini tidak pupus di negara kita dan ia dapat diperluaskan sebagai senaman dan seni mempertahankan yang menyihatkan tubuh dan juga minda,” harapnya.

PYNBARK 5 dalam

Sebatian kolagen

Rumusan ini terdiri daripada:

- Pinebark (Pycnogenol)
- Kolagen
- Mirifica
- Vitamin C
- Soy Protein

PERTAMA KALI DIPERKENALKAN DI MALAYSIA

PYNBARK COLLAGEN MENDUNGI 2X ANTI OKSIDA

STOKIS & PENGEDAR DIPERLUKANI!
Sila hubungi: Tasneem Global Resources
016-2657788 / 017-2722012

Harga RM29.90 WM / RM33.90 EM

STOKIS Perlis: Zainas Aromatherapy 012-4762070/012-4772070/Kedah: Zainas Aromatherapy 012-4762070/012-4772070/Penang: Cma Beauty 017-4839699/Perak: La Rest Beauty & Spa 016-5583412/Selangor: Fumyra 017-5055288/Kuala Lumpur: Tasneem Global Resources 016-2657788 / 017-2722012/Sembilan: Mula Beauty Collection 012-7956033/017-734452/Melaka: Empayar Mutiara 012-6355152/Johor: Leenda De Beauté 012-7113322/017-3350043/Pahang: Kuantan 019-9317332/Kelantan: Nk Haslina 013-9224800/013-223617/Sarawak: Sui Fatimah 019-2512514 Sabah: Dina & Dini 013-8787087

STOKIS Perlis: Zainas Aromatherapy 012-4762070/012-4772070/Kedah: Zainas Aromatherapy 012-4762070/012-4772070/Penang: Cma Beauty 017-4839699/Perak: La Rest Beauty & Spa 016-5583412/Selangor: Fumyra 017-5055288/Kuala Lumpur: Tasneem Global Resources 016-2657788 / 017-2722012/Sembilan: Mula Beauty Collection 012-7956033/017-734452/Melaka: Empayar Mutiara 012-6355152/Johor: Leenda De Beauté 012-7113322/017-3350043/Pahang: Kuantan 019-9317332/Kelantan: Nk Haslina 013-9224800/013-223617/Sarawak: Sui Fatimah 019-2512514 Sabah: Dina & Dini 013-8787087

STOKIS Perlis: Zainas Aromatherapy 012-4762070/012-4772070/Kedah: Zainas Aromatherapy 012-4762070/012-4772070/Penang: Cma Beauty 017-4839699/Perak: La Rest Beauty & Spa 016-5583412/Selangor: Fumyra 017-5055288/Kuala Lumpur: Tasneem Global Resources 016-2657788 / 017-2722012/Sembilan: Mula Beauty Collection 012-7956033/017-734452/Melaka: Empayar Mutiara 012-6355152/Johor: Leenda De Beauté 012-7113322/017-3350043/Pahang: Kuantan 019-9317332/Kelantan: Nk Haslina 013-9224800/013-223617/Sarawak: Sui Fatimah 019-2512514 Sabah: Dina & Dini 013-8787087

www.pynbarkcollagen.biz